



# 切干し大根とひじきのサラダ

## 栄養士コメント

切干大根、ひじきはカルシウムや鉄分、食物繊維の豊富な旨味の強い乾燥野菜です。煮物だけでなく和え物、サラダにもよく合います。トウモロコシはえんどう豆を発芽させて伸ばした若葉で カロテン、食物繊維が豊富な栄養価の高い野菜です。



## 作り方

- : もどした切干大根は、よく洗い水気を絞る。
- : 調味料はボールに合わせておく。
- : 切干大根、ひじき、トウモロコシはさっと茹でて、水気をしっかりと切る。切り干し大根は適当な長さに切る。
- : 調味料を合わせたボールに、 を和える。

## 成分値 (1人分)

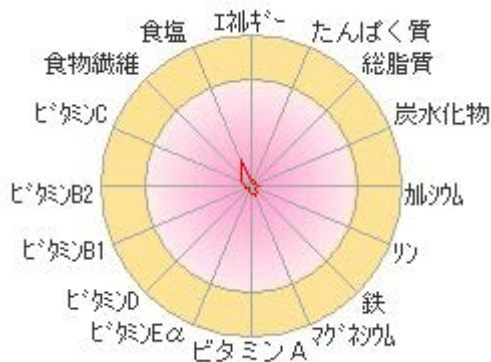
摂取値 単位

1. エネルギー	49 kcal
2. たんぱく質	2.2 g
3. 総脂質	2.5 g
4. 炭水化物	5.5 g
5. カルシウム	48 mg
6. リン	32 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	24 mg
9. ビタミンA	41 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 切干大根-----	5	g
たっぷりの水でもどしておく。		
2. 干しひじき(スルス)・乾-----	2	g
たっぷりの水で戻す。		
3. トウモロコシ-----	10	g
3cmの長さに切る。		
<調味料>		
4. 減塩しょうゆ-----	1/2	小杓
5. マヨネーズハーフ-----	1	小杓
6. かつお節-----	1	つまみ
7. ごま油-----	1/4	小杓



(黄色い範囲内です)